

# the good wave

RÉSEAU POUR  
UNE ACTION  
CLIMATIQUE  
IMPACTANTE

ÉCO-ÉMOTION

**10 CONSEILS**  
pour transformer  
l'éco-émotion  
en action climatique



# POURQUOI CES CONSEILS?

Les conséquences du changement climatique sur notre cadre de vie ainsi que les informations à ce sujet peuvent susciter de nombreuses émotions comme l'angoisse, le désarroi, la colère, l'impuissance, la culpabilité, le chagrin et l'aliénation. De tels sentiments peuvent paralyser l'action climatique. Grâce à ces conseils, vous pouvez renforcer la confiance dans le fait que tout le monde peut contribuer à la construction d'un avenir durable.

# 1 BOOSTEZ L'IMPACT INDIVIDUEL

Si vous souhaitez encourager l'action climatique, il est indispensable de prendre conscience de votre impact personnel. En tant qu'individu, vous pouvez réellement faire la différence ! Pensez notamment à Greta Thunberg qui a inspiré toute une génération de grévistes scolaires. Même à une échelle plus réduite, votre impact est considérable : votre action individuelle influence votre famille, vos amis, vos voisins, etc. Montrer l'exemple incite à passer à l'action. Des recherches ont démontré que si vous installez des panneaux solaires ou que vous arrêtez de manger de la viande, les personnes de votre entourage sont plus susceptibles d'en faire autant. Concentrez-vous alors sur les actions individuelles et définissez les conséquences directes.

# 2 CRÉEZ UN SENTIMENT D'APPARTENANCE

Les éco-émotions peuvent générer un sentiment de solitude qui limite l'action climatique. Il est essentiel que les individus ressentent qu'ils font partie intégrante d'un groupe. Cela renforce leur propre identité et leurs valeurs environnementales, en plus d'insuffler de l'optimisme dans l'action climatique. Utilisez un langage inclusif comme « nos efforts » ou « agir ensemble » pour promouvoir la solidarité et montrer que la responsabilité de l'action climatique est partagée.





## 3 JOUEZ SUR LA COLÈRE

Un message empreint d'espoir ou de colère a plus de chances de susciter une action que s'il joue sur la culpabilité ou l'angoisse. Bien que la colère soit souvent perçue comme une émotion négative à éviter, elle peut avoir toute sa légitimité lorsqu'elle découle d'un problème spécifique, comme un manque de sécurité sur les routes en raison de l'absence de pistes cyclables. La colère est alors un puissant catalyseur pour l'action commune qui peut déclencher des changements sociaux drastiques. Canaliser la colère vers des actions climatiques positives peut donc contribuer à surmonter l'effet de paralysie des éco-émotions.

## 4 DONNEZ DE LA VISIBILITÉ AUX ÉMOTIONS

En abordant ouvertement les émotions, celles-ci deviennent tangibles. Fournir des outils adéquats pour exprimer des émotions peut alléger ces dernières. Nous souhaitons que nos éco-émotions soient entendues et reconnues. La création d'« espaces d'expression sûrs » est indispensable pour entamer des conversations cathartiques, valider les sentiments et motiver l'action. On peut avoir recours aux communautés en ligne, aux campagnes spécifiques sur les réseaux sociaux ou aux articles dédiés à l'éco-émotion.

## 5 DIVISEZ LES OBJECTIFS EN PETITES ÉTAPES

L'ampleur de la crise climatique est telle que la tâche peut paraître insurmontable. Des objectifs trop ambitieux peuvent démotiver, accroître l'anxiété et paralyser l'action. Divisez les objectifs généraux en petites étapes et renforcez le sentiment d'estime de soi. Envie de manger végétarien ? Commencez par remplacer la viande une fois par semaine, puis augmentez progressivement la fréquence.

## 6 INSUFFLEZ DE LA POSITIVITÉ

Incendies, inondations, détérioration de la biodiversité... Les informations sur le changement climatique sont souvent négatives et fatalistes. Les changements positifs dus aux efforts individuels ou collectifs sont trop peu mis en avant, bien qu'ils engendrent des émotions et des perspectives réjouissantes. Associer l'action climatique à un mode de vie heureux et prospère insuffle de la positivité. Celle-ci renforce l'implication émotionnelle.

## 7 METTEZ LE BIEN-ÊTRE MENTAL AU CŒUR DES PRÉOCCUPATIONS

Aidez les individus à trouver des moyens d'alléger la pression exercée sur la santé mentale. Créer une routine en faisant du sport régulièrement, en méditant ou en tenant un journal est un bon point de départ. Si l'anxiété prend le dessus, les « routines de bien-être » peuvent s'avérer insuffisantes. Il est alors opportun de faire appel à une aide professionnelle.

## 8 MISEZ SUR UNE IMAGE DE SOI POSITIVE

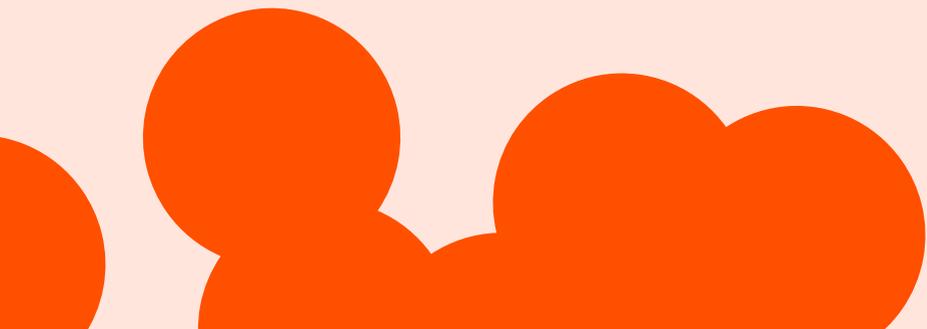
L'image de soi influence le sentiment de confiance en soi. Une image de soi positive conduit à une plus grande confiance en soi et stimule davantage le passage à l'action. Vous pouvez renforcer une image de soi positive de plusieurs manières : en citant l'exemple d'une personne qui fait beaucoup pour le climat et en soulignant les similitudes, en rappelant à une personne ses propres succès ET en encourageant les individus à se rallier à un groupe pour qu'ils puissent constater qu'ils ne sont pas seuls.

# 9 CONTRÔLEZ L'USAGE DES MÉDIAS

Les médias exposent souvent les effets négatifs du changement climatique. Le doomscrolling (soit le fait de faire défiler compulsivement des informations négatives sur notre écran de téléphone) et les bulles de filtre (phénomène par lequel les médias sociaux ne mettent en évidence qu'un aspect limité d'un sujet) renforcent le sentiment d'anxiété climatique. Freiner à temps le temps d'écran et limiter ainsi l'exposition aux informations climatiques réduit considérablement l'anxiété.

# 10 DONNEZ DES PERSPECTIVES D'AVENIR

Pour stimuler la motivation, il est essentiel de plonger votre public dans une vision réaliste et durable de l'avenir au moyen d'images et d'histoires inspirantes. Il est important de souligner que cet avenir est possible grâce à une action climatique commune. Les graines de ces actions sont déjà là aujourd'hui. Il s'agit d'inciter plus d'individus à agir pour que ces graines puissent se développer.



# ENVIE D'EN SAVOIR PLUS

Découvrez également  
les conseils sur les autres thèmes:

[storytelling](#)

[polarisation](#)

[création de contexte](#)

[fake news](#)

[impact](#)

[tout le monde à bord](#)

[www.thegoodwave.be](http://www.thegoodwave.be)

**the  
good  
wave**

Voulez-vous faire réellement la différence en matière d'action climatique ? Dans ce cas, vous n'êtes pas seul. The Good Wave – une initiative de la Fondation Roi Baudouin – est un réseau de professionnels ayant en commun la volonté de mettre en mouvement les personnes, de manière positive. The Good Wave souhaite inspirer et rassembler les différents acteurs de l'action climatique pour les mettre en réseau et assurer ainsi un échange de connaissances. Et si vous nous rejoigniez ?